

# Senam Kreasi AHARIA untuk Menstimulasi Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini

Jessica Divanca<sup>1\*</sup>, Yuliani Nurani<sup>2</sup>, Hikmah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta; [jessicadivanca2511@gmail.com](mailto:jessicadivanca2511@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta; [yuliani.nurani@unj.ac.id](mailto:yuliani.nurani@unj.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Jakarta; [hikmah@unj.ac.id](mailto:hikmah@unj.ac.id)

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan senam kreasi untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar pada anak usia dini khususnya pada rentang usia 5-6 tahun. Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner untuk ulasan ahli dan instrument evaluasi untuk pengguna yaitu anak usia 5-6 tahun. Hasil uji validitas produk oleh dua ahli materi mendapatkan nilai akhir sebesar 95%. Hasil uji validitas produk oleh ahli gymnastic/senam mendapatkan nilai akhir sebesar 82%. Hasil uji efektivitas pada anak usia 5-6 tahun menghasilkan nilai sebesar 87%. Hasil penelitian meunjukkan bahwa senam kreasi memenuhi syarat. Aktivitas jasmani senam kreasi secara praktis dapat digunakan sebagai kegiatan pembelajaran motorik kasar untuk guru sebagai kegiatan yang variatif.

**Kata Kunci:** senam kreasi, keterampilan gerak dasar, anak usia dini

DOI:

<https://doi.org/10.47134/paud.v1i2.66>

\*Correspondence: Jessica Divanca

Email: [jessicadivanca2511@gmail.com](mailto:jessicadivanca2511@gmail.com)

Received: 09-11-2023

Accepted: 10-12-2023

Published: 20-01-2024



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** The aim of this research is to develop creative gymnastics to stimulate basic motor skills in early childhood, especially in the age range of 5-6 years. This research employs the ADDIE development model (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). The study uses a questionnaire as an instrument for expert reviews and an evaluation instrument for users, specifically 5-6-year-old children. The results of product validity testing by two content experts yielded a final score of 95%. The product's validity testing by gymnastics experts resulted in a final score of 82%. The effectiveness test on 5-6-year-old children produced a score of 87%. The research results indicate that creative gymnastics meet the criteria. Creative gymnastics as a physical activity can practically be used as a gross motor learning activity for teachers due to its variability.

**Keywords:** creative gymnastics, basic motor skills, early childhood children

## Pendahuluan

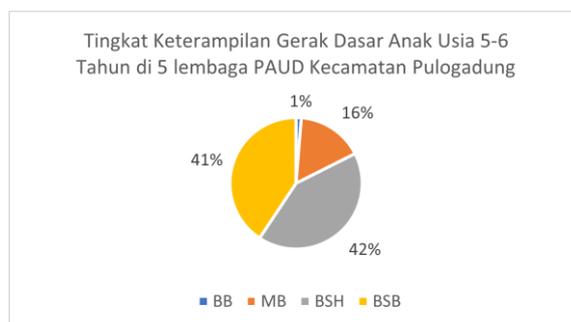
Anak usia dini berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga sangat krusial untuk memberikan bagi anak supaya dapat mengembangkan secara aktif kemampuan motorik dasarnya sepanjang hidup. Keterampilan gerak dasar pada anak usia 5-6 tahun merupakan keterampilan motorik yang mendasar dan sangat penting untuk perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak (Nurjaman, dkk., 2022). Maka dari itu kemampuan motorik kasar anak perlu dikembangkan karena dapat membantu menunjang aspek perkembangan lainnya.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2022 di BAB III tentang Standar Kompetensi Lulusan pada Pendidikan Anak Usia Dini pasal 4 butir 4 (e) yang berbunyi:

“memiliki daya imajinasi dan kreativitas melalui eksplorasi dan ekspresi pikiran dan/atau perasaannya dalam bentuk tindakan sederhana dan/atau karya yang dapat dihasilkan melalui kemampuan kognitif, afektif, rasa seni serta keterampilan motorik halus dan kasarnya” (Permendikbudristek RI, 2022).

Dalam hal itu perkembangan motorik kasar pada anak usia dini sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari anak sebagai bentuk pengembangan diri anak karena pada masa inilah anak berada di masa keemasan (*golden periode*) yang berpengaruh pada diri anak.

Hasil observasi yang dilakukan di 5 Lembaga PAUD Kecamatan Pulogadung menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun berada di kategori sedang dengan perolehan hasil persentase yang digambarkan pada diagram berikut:



Gambar 1. Persentase Tingkat Keterampilan Gerak Dasar di 5 Lembaga PAUD Kecamatan Pulogadung

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan persentase keterampilan motorik anak. Faktor-faktor ini termasuk sifat genetik dasar, kondisi lingkungan, nutrisi, IQ, stimulasi, cacat fisik, dan pengetahuan orang dewasa (Sukamti, 2018). Perolehan angka tersebut rata-rata dikarenakan faktor lingkungan dan kurangnya pengetahuan guru akan kegiatan yang dapat menstimulasi keterampilan gerak dasar anak. Minimnya pengetahuan guru tersebut dilatarbelakangi oleh kurangnya referensi akan aktivitas fisik untuk anak, hal ini sesuai dengan pendapat (Eriani dan Dimyanti, 2018) yang menyatakan bahwa porsi pembelajaran fisik motorik di Lembaga PAUD lebih difokuskan pada motorik halus, sehingga kegiatan motorik kasar anak cenderung kurang variatif serta media pembelajaran yang minim dan jarang dipadukan dengan kegiatan yang menyenangkan. Kondisi inilah

yang menyebabkan guru lebih banyak memberikan stimulasi motorik halus dibandingkan aspek perkembangan motorik kasar sehingga mengakibatkan beberapa anak menjadi cenderung kurang optimal untuk bergerak.

Menurut rekomendasi American Heart Association yang dilansir dari laman IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia), disarankan bahwa anak-anak berusia dua tahun ke atas terlibat dalam aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas ini harus memiliki intensitas sedang, bersifat menyenangkan, dan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan anak (Sambo, 2016). Untuk mendukung hal tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan bermain, O'Brien, et al. berpendapat bahwa untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar anak prasekolah, bisa dilakukan melalui bermain, seperti bermain bola (basket, sepak bola, dan tenis) yang telah diatur secara terorganisir, dapat juga dengan bermain di luar ruangan seperti bermain ayunan, seluncuran, terowongan, jungkat-jungkit, dan balok titian, atau permainan lain yang sesuai dengan usia anak dengan memperhatikan jumlah peserta dan ukuran area bermain (O'Brien, et al., 2023). Maka dari itu anak pada usia prasekolah harus diberikan permainan yang dapat dijadikan aktivitas fisik dan juga dapat dikenalkan dengan kegiatan olahraga lainnya seperti kegiatan senam irama, senam aerobik, senam kreasi, atau *gymnastic* lainnya.

Senam merupakan aktivitas fisik dalam intensitas sedang yang dapat menjadi kegiatan untuk menstimulasi motorik kasar anak khususnya pada keterampilan gerak dasar anak usia dini. Namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam yang diterapkan pada Lembaga PAUD masih memiliki permasalahan yang berdampak pada perkembangan motorik kasar anak usia dini, yang digambarkan pada diagram berikut:



**Gambar 2.** Belum Optimalnya Perkembangan Motorik Kasar dilihat dari Kegiatan Senam

Hasil persentase tersebut disebabkan karena guru yang kurang aktif dalam melakukan kegiatan senam dan kurangnya fasilitas yang kurang memadai dalam Lembaga PAUD.

Dari permasalahan yang ditemukan peneliti di lapangan, peneliti melihat perlu adanya pengembangan gerakan senam untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun. Senam yang dikembangkan yaitu senam kreasi, dimana kegiatan senam kreasi ini sudah ada namun peruntukannya bukan untuk anak usia dini. Sehingga peneliti

tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Senam Kreasi AHARIA untuk Menstimulasi Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini”.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*), yang merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Purnama, 2013). Produk ini berupa aktivitas jasmani AUD yaitu senam kreasi yang dapat menstimulasi keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun. Model pengembangan yang akan digunakan yaitu ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*) (Amir, 2021), dengan adanya model tersebut maka pengembangan media dapat dilakukan dengan lebih terstruktur dan terukur serta dapat meningkatkan kualitas media menjadi lebih baik.

Dalam penelitian dan pengembangan ini dilakukan tahapan langkah utama, yakni tahap: (1) tahap *analysis* (analisis): dilakukan dengan cara melakukan Analisa pada kebutuhan, kelayakan, dan kriteria pengembangan aktivitas jasmani senam kreasi serta melakukan studi literatur guna mendapatkan informasi mengenai senam kreasi, (2) tahap *design* (perancangan): terdiri dari penyusunan konten gerakan senam, pemilihan irama lagu senam, dan kostum senam, (3) tahap *development* (pengembangan): terdiri dari pembuatan media dalam bentuk digital, uji kelayakan materi, senam, dan pembuatan instrument, (4) tahap *implementation* (penerapan): dilakukan uji efektivitas sebanyak 3x pada kelas B di BKB PAUD Mutiara 05 sebanyak 8 peserta didik, (5) tahap *evaluation* (evaluasi): yaitu proses untuk menganalisa produk setelah melewati tahap implementasi, apakah terdapat kelemahan atau tidak.

Dalam melaksanakan uji efektivitas produk, tahap-tahap yang dilakukan yaitu menetapkan desai uji efektivitas, menetapkan subjek uji data, menentukan jenis data, teknik pengumpulan data, instrument pengumpulan data dan teknis analisisnya. Desain uji efektivitas bertujuan untuk mengetahui tingkat validasi dan nilai praktis dari produk yang dikembangkan. Sebelum melakukan uji efektivitas terhadap subjek, produk telah divalidasi oleh ahli materi dan ahli senam.

Subjek uji efektivitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) penelitian awal dan analisis kebutuhan dilakukan terhadap pendidik di BKB PAUD Mutiara 05, (2) subjek evaluasi terdiri dari 2 ahli materi dan 1 ahli gymnastic, (3) uji efektivitas dilakukan terhadap peserta didik kelas B di BKB PAUD Mutiara 05 sebanyak 8 peserta didik. Jenis data yang diperoleh merupakan data kualitatif dan kuantitatif, data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada penelitian awal serta hasil kuesioner saran dan masukan oleh ahli materi dan ahli senam. Data kuantitatif diperoleh pada tahap penelitian validasi dan uji efektivitas, dengan menggunakan teknik analisis data berupa persentase dari masing-masing butir, sebagai berikut:

## Kriteria Penilaian Validasi Ahli Menggunakan Skala Likert

$$NA = \frac{\text{Jumlah seluruh skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Untuk mengetahui kelayakan terhadap aktivitas jasmani yang dikembangkan, peneliti menggunakan kriteria penilaian validasi oleh pakar ahli yang dapat dilihat pada tabel berikut:

*Table 1. Kriteria Kelayakan Produk dengan Skala Likert*

No	Rentang Skor	Kriteria
1	0 - 20%	Sangat tidak sesuai
2	21 - 40%	Tidak sesuai
3	41 - 60%	Cukup sesuai
4	61 - 80%	Sesuai
5	81 - 100%	Sangat sesuai

## Kriteria Penilaian Uji Efektivitas Produk Menggunakan Skala Guttman

Perhitungan data dari responden pengguna (anak) menggunakan skala guttman yaitu menggunakan "Ya" dan "Tidak". Skala guttman dikategorikan "Ya" diberikan skor 1 dan "Tidak" diberikan skor 0. Berikut tabel skala guttman yang akan digunakan yaitu:

$$NA = \frac{\text{Jumlah penilaian seluruh siswa}}{\text{Penilaian Sempurna}} \times 100\%$$

Aktivitas jasmani senam kreasi AHARIA dapat dikatakan "layak/baik" digunakan apabila persentase kelayakan mencapai  $\geq 51\%$ , sebaliknya dapat dikatakan "tidak layak/tidak baik" apabila persentase kelayakan  $\leq 51\%$ .

*Table 2. Kriteria Kelayakan Produk dengan Skala Guttman*

Rentang Skor	Kriteria Penilaian
0 - 50%	Tidak sesuai
51 - 100%	Sangat sesuai

## Hasil dan Pembahasan

### Deskripsi Produk Hasil Pengembangan

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah aktivitas jasmani senam kreasi berjudul "AHARIA" yang merupakan singkatan dari Anak Sehat dan Ceria. Gerakan senam kreasi "AHARIA" memiliki unsur Budaya Indonesia pada instrument lagu senam, dan menggunakan bahan *loose part* untuk tongkat senam, kostum, dan aksesoris senam sehingga selain dapat menstimulasi keterampilan gerak dasar diharapkan senam

kreasi ini dapat mengenalkan kepada anak tentang Budaya Indonesia dan diharapkan dapat menjadi motivasi bagi pendidik maupun orangtua untuk mendaur-ulang bahan bekas pakai menjadi alat senam yang kreatif.

### Penyajian Data dan Analisis Data

Pengumpulan data dari kajian uji efektivitas Pengembangan Senam Kreasi AHARIA untuk Menstimulasi Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini, akan disajikan data-data yang diperoleh dari hasil validasi ahli materi dan ahli senam. Sedangkan data uji efektivitas lapangan diperoleh dari pelaksanaan kegiatan senam pada kelas B di BKB PAUD Mutiara 05.

Berdasarkan data keseluruhan yang diperoleh dari kedua ahli materi, senam kreasi AHARIA memiliki nilai sebesar 95% dengan kriteria sangat sesuai. Ahli materi menyarankan untuk membuat gerakan yang sangat sederhana jika senam tersebut menggunakan alat dan alat yang digunakan dapat dimodifikasi lebih aman lagi untuk anak. Sedangkan berdasarkan data keseluruhan yang diperoleh dari ahli senam, senam kreasi AHARIA memiliki nilai 82% dengan kriteria sangat sesuai. Ahli senam menyarankan untuk menciptakan gerakan yang sesuai dengan imajinasi anak.

Uji efektivitas produk aktivitas jasmani senam kreasi AHARIA untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar anak usia dini dilakukan dengan subjek penelitian 8 peserta didik di BKB PAUD Mutiara 05 dengan perolehan nilai 87% dengan kriteria sangat sesuai. Ada beberapa hal yang menjadi kriteria penilaian peneliti yaitu ada kertertarikan anak terhadap produk dan untuk mengetahui apakah aktivitas jasmani senam kreasi tersebut tepat digunakan atau tidak untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar tersebut. Berdasarkan hasil tersebut, senam kreasi AHARIA dapat diterapkan sebagai kegiatan pembelajaran motorik kasar anak usia dini, hal ini dibuktikan pada saat melaksanakan uji efektivitas peneliti mendapatkan respon atau tanggapan positif dari peserta didik ketika berdiskusi (apersepsi).

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari pengembangan senam kreasi AHARIA, dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini adalah kelayakan atau kesesuaian pengembangan senam kreasi AHARIA untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar ini dikembangkan dengan model pengembangan ADDIE, yang memiliki 5 tahap pengembangan yaitu *Analysis* (analisis), *Design* (rancangan), *Development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi). Senam kreasi AHARIA ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan hasil rata-rata skor penilaiain dari validator ahli. Dari penilaian ahli materi 1 dan ahli materi 2 mendapatkan persentase 95% dengan kategori sangat sesuai, dan dari ahli *gymnastic*/senam ialah 82% dengan kategori sangat sesuai dilaksanakan. Peneliti juga mendapatkan penilaian dari pengguna yaitu peserta didik guna mengetahui kesesuaian gerakan senam kreasi AHARIA terhadap gerak dasar anak, yang memperoleh persentase 87% dengan kategori sangat sesuai. Dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa dari hasil yang diperoleh peneliti, aktivitas jasmani senam kreasi

AHARIA sangat sesuai untuk menstimulasi keterampilan gerak dasar anak usia dini khususnya pada usia 5-6 tahun.

### Daftar Pustaka

- Amir, H. (2021). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Literasi Nusantara Abadi.
- Anon. (2022). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2022 tentang Standar Kompetensi Lulusan pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Eriani, E., & Dimiyati. (2018). Fantasy Gymnastic as an Active and Imaginative Learning Model to Children's Gross Motor. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 296, 408.
- Mahmud, B. (2018, Juni). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 78.
- Nurjaman, J., Setiawan, E., Rahadian, A., Kastrena, E., Kardiyanto, D. W., & Gani, R. A. (2022, Maret). Efek Program Movement Education Model pada Perkembangan Fundamental Movement Skill Siswa. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(1), 20-21.
- O'Brien, W., Khodaverdi, Z., Bolger, L., Murphy, O., Philpott, C., & Kearney, P. E. (2023, Februari). Exploring Recommendations for Child and Adolescent Fundamental Movement Skills Development: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 8.
- Purnama, S. (2013, Juni). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. *Jurnal Literasi*, IV(1), 19-32.
- Sambo. (2016, April 21). *Aktivitas Fisik Pada Anak*. IDAI. Retrieved Februari 16, 2023, from <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak>
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. UNY Press.